

最新文明离校班会心得(实用6篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

文明离校班会心得篇一

班会以课件演示形式召开，结合学校安全教育的主题，对学生安全教育，学习安全知识，认识到安全的重要性为目的。

会前班主任黎忠稳老师多次结合发生的校园安全事故具体案例展开讲话。所例问题涉及同学人身安全和财务安全，重点强调了外出交通安全、宿舍电器使用安全等人身安全，手机、现金、身份证及银行卡等财务安全。

这次会议不仅达到了预期的目标，生动活泼，使“安全教育，永无终点”这一主题深入人心，也为同学之间互帮互助和班级的团结等方面起到了积极的促进作用。

1. 思想上时时讲安全，事事重安全。我们在工作学习中不能掉以轻心，不能麻痹大意，要警钟长鸣，长抓不懈，确保学生安全。

2. 宿舍。我们仍要看到我们的宿舍仍存在不足之处：有些同学不注意个人财产安全。我们会在以后的班会上不时提醒同学注意宿舍个人财务安全，提醒同学对自己重要物品如身份证等不时检查。

3. 校园安全。在天气渐暖之际，积极提醒同学注意用水安全，注意平时运动安全，和切忌下河下井下塘洗澡。

4. 交通安全。交通安全是同学们演讲的重点，特别是我校地处车辆流动较多的地段，提醒同学在校园行走注意避让车辆。

5. 校外安全。对外出路上安全做进一步强调，对重点路口做进一步提醒，且时时提醒。对网吧、迪厅等公共场所财务安全积极提醒，使同学不至于在鱼龙混杂的网吧和迪厅丢失手机，钱包等贵重物品，并注重人身安全。

6. 除以上几点外，此次活动我们提出了，心理健康保健是校园安全教育的重中之重。一个好的心理是我们美好中学生活的保障。校外多起杀人等惨案多是某些人心理积劳过多，造成心理障碍，甚至心理扭曲，既而产生残杀他人的想法和行动。我们要经常进行心理保健，保证心灵的清明，健康、安全的度过大学生活！

总之，我们会尽我们最大的努力确保同学们在学校安全快乐的生活，使每个同学都能感到一个完整、幸福的“家”的温暖。

文明离校班会心得篇二

1、通过本次主题班会，学习和掌握一些安全常识，增强学生安全意识，逐步提高学生的素质和能力。

2、使学生树立自护、自救观念，形成自护、自救的意识，使学生安全、健康成长。

活动过程：

一、用亲情激发学生“我要安全”的意识。主题班会

二、让学生了解安全知识。

1、用电安全

- 1) 认识了解电源总开关，学会在紧急情况下关断电源。
- 2) 不用湿手触摸电器，不用湿布擦拭电器。
- 3) 电器使用完毕后应拔掉电源插头。
- 4) 使用中发现电器有冒烟、冒火花、发出焦糊的异味等情况，应立即关掉电源开关，停止使用。
- 5) 发现有人触电要设法及时关断电源；或者用干燥的木棍等物将触电者与带电的电器分开，不要用手直接救人。

2、安全使用煤气

- 1) 燃气器具在工作时，人不能长时间离开，以防被风吹灭或被锅中溢出的水浇灭，造成煤气大量泄露而发生火警。
- 2) 取暖时，屋内要注意开窗透气防止煤气中毒。使用燃气器具(如煤气炉、燃气热水器等)，应充分保证室内的通风，保持足够的氧气，防止煤气中毒。

三、交通安全

1、行走时怎样注意交通安全

- 1) 在道路上行走，要走人行道，没有人行道的道路，要靠路边行走。
- 2) 在没有交通民警指挥的路段，要学会避让机动车辆，不与机动车辆争道抢行。
- 3) 穿越马路时，要遵守交通规则，做到“绿灯行，红灯停”。

4) 冬季有霜冻，路面较滑，有时还有大雪、大雾天气。行走要当心，骑车上学要结伴而行，过马路要走斑马线，严禁乘坐无牌无证等不符合规定的车辆。遇到温差大的天气，要及时适时增减衣服、穿好棉鞋棉袜，戴好手套，防止冻坏身体、冻伤手脚，防止学生感冒。

四、总结：

文明离校班会心得篇三

1、明白生命是宝贵的，要珍爱生命、注意安全。

2、经过体验、感悟，增强学生的安全意识和自我保护意识，学会一些自救自护的本领，拥有保护自我和他人的智慧。

1、召开班干部会议，确立班会主题、商讨班会环节。

2、确定班会主持人和节目表演者进行排练。

主持人甲：同学们，每一天的阳光是灿烂的，健康是美丽的，安全是重要的。

主持人乙：我们青少年是祖国的花朵，是祖国的未来，我们的安全倍受家人、教师的关注。

甲：“同学们，下课不要拥挤，不要追赶打闹”这是教师们每一天都要对我们说的话。

合：让我们安全记心中，记住人生完美，步步细心，时时注意。

五（4）班《学校安全》主题班会此刻开始。

教师：学校是我们学习知识，获得本领的地方。可是由于同

学们的一些不当行为，往往会酿造出一齐起我们不愿发生的安全事故。下面让教师带领同学们去看看发生在学校里德几起安全事故吧！

（课件出示：事故案例文字及图片）

教师：同学们，诸如此类的事件在全国的中小学学校一次又一次的上演，能够说，学校安全已经拉响了警报。孩子，是家庭的期望、民族的未来，孩子的安全和教育也最牵挂着千家万户的心。一幕幕惨象让我们每一个有正义感的人孤军奋斗，让我们不得不深思，学校安全的隐患在哪里怎样才能呼救平安学校。

下面请同学们在小组里讨论一下，我们的身边存在着哪些安全隐患。

（课件出示：讨论：我们身边的安全隐患）

教师：同学们，这是教师在学校拍摄的一些画面，请大家看看。

（课件出示）

教师：结合同学所找出的学校安全隐患，我把它们总结成以下几点

（课件出示）

教师：针对大家提出的安全隐患，我们应当去怎样预防呢请大家对这些安全隐患谈谈具体的预防措施。（学生发言）

教师：同学们说得都很好，针对刚才大家的讨论结果，我做了个总结，请看大屏幕（课件出示）我们一齐来读读。

教师：同学们，只要我们记住这些注意事项，相信大家在学习

校园里都能平安欢乐地度过每一天。

主持人甲：有人说，安全是宝藏。也有人说，生命是黄金。

主持人乙：我说，生命是一朵开放在春天里的花朵。

主持人甲：世界因花地开放而美丽，可是却有人让生命过早的凋零了，那是因为安全这个问题。

主持人乙：安全是个大话题，学校安全又是重中之重，因为他与祖国大家庭的花朵联系在一齐。

主持人甲：除了我们刚才谈到的安全知识外，我们大家应当掌握更多的安全知识，例如用电安全、用火安全、防震安全等等。为了了解同学们的掌握情景，接下来我们来个安全知识竞赛。

主持人乙：请同学们听好竞赛规则：竞赛题分必答题、抢答题和表演题三部分。

必答题，答对一题加十分，答错不扣分。

抢答题，答对一题加十分，答错一题扣十分。

表演题，表演一个节目加十分，不限个数，多演多加。

有些题目同组同学可发挥小组合作精神进行补充。请每组同学安排好参赛队员和记分员。

主持人甲：我们首先进入比赛第一个环节——必答题，请各小组派出参赛选手。

（宣布第一轮各组得分）

主持人乙：下面我们进入第二个环节——抢答题，请各小组

选手做好准备。

（宣布两轮比赛总分数）

主持人甲：看来大家掌握的安全知识还真不少呢！

主持人乙：我们俩真是受益匪浅啊！

主持人甲：可光说不练、纸上谈兵可不行。

主持人乙：对呀！“纸上得来终绝浅，绝知此事要躬行”嘛！

主持人甲：那我们就立刻进入下一个环节——表演题。请各小组派出代表，用各种表演形式来对大家进行安全教育。大家掌声欢迎。

（节目表演）

主持人甲：多谢大家精彩的表演，让我们一齐来关注各小组的最终得分，一组同学最终得分分，二组同学最终得分分，三组同学最终得分分。获得本次竞赛第一名的是组同学，第二名是，第三名是，让我们用最热烈的掌声向大家祝贺。

主持人甲：安全，安全，我们不能开玩笑。

主持人乙：安全，安全，我们的生活才会幸福美满。

主持人甲：同学们今日的而说的都很不错，期望大家能做得更好。

此刻我们有请刘教师做总结，掌声欢迎！

（配乐）

教师：同学们，安全，是根弦，只要你牢牢地绷紧，就能弹

奏出欢乐的音符，生命乐章永远悠扬响亮。安全，是本经，只要你天天读，时时记，吉祥之光将簇拥着你，危险恶魔将离你远遁。安全，是紧箍咒，带着他，无论走到海角天涯都会保佑你欢乐！保佑你平安！同学们，让我们与安全携手，与阳光相伴，在青春的路上，放歌而行！

主持人甲：最真诚的友谊是期盼，最美好的祝愿是平安。

主持人乙：最殷切的期盼是父母，最完美的时刻是学生时代。

主持人甲：让我们称其安全的保护伞，感受学校的美丽，享受完美的生活。

主持人乙：敬爱的教师

主持人甲：亲爱的同学们

合：我们永远祝你平安！

主持人甲：五（4）班《》主题班会到此结束！

文明离校班会心得篇四

安全教育主题班会范文二

教学重点：让学生明白各种常见的交通信号、标志和标线，明白有关交通常识，懂得应自觉遵守交通规则。

教学难点：加强交通法规知识的学习，遵守交通法规

教学过程：讲解交通安全事故案例

二、交通法规法律条文

法规篇：1、道路、交通2、交通安全3、交通法规

4、道路交通标志和交通信号5、看图识标志

常识篇：1、行人为什么要在人行道上行走，没有人行道要靠路边行走？

2、行人横过马路为什么要走人行横道？

3、没有划设人行横道的马路就应注意哪些？

4、为什么不能翻越护栏？

5、为什么不准扒车、追车、强行拦车？

6、为什么走路时不能看书或做其它活动？

7、骑自行车就应注意什么？

8、乘汽车时要注意什么？

9、遇到交通事故怎样办？

警示篇：1、骑自行车违反交通法规2、行走时违反交通法规

3、铁路或铁路口违反交通法规4、交通安全教育卡

三、观看小品——《爸妈，对不起》

情景二：一次来学校，他因在路在耽搁了一些时间，快迟到了，在横过学校门口的的马路时，他因心急，不走人行横道，想快速地跑向对面，就在这时，杯具上演了，就在他横冲时，一辆车直接撞上了他，他倒在了血泊里。

情景三：因医院抢救他保住了生命，可从此他再也站不起来了，生活也不能自理。他看着为他悲痛悲哀的爸爸妈妈，留下了深深悔过的泪水。

本课小结

同学们，我们透过一系列的活动，让学生树立交通安全意识，从精神上远离交通安全隐患，加强自身的素质培养.继续进一步搞好我们的交通安全教育，减少交通违章，杜绝交通事故。

四、交通知识问答课堂练习

1、行人在经过人行横道时，怎样走才最安全?()

a□一向向右看b□一向向左看

c□先向左看，再向右看

2、行人在没有交通信号灯和人行横道的路口应如何透过?()

a□跑步快速透过b□示意机动车让行后直行透过

c□确认安全后直行透过

3、黄灯持续闪烁时表示()

a□有危险，车辆、行人不准透过

b□车辆、行人须注意观望，确认安全后透过

c□车辆、行人能够优先透过

4、当路口信号灯为红灯和黄灯同时亮时，它表示的是什么含义?()

a□即将变为绿灯，做好起步准备

b□清理路口，不准通行

c□道路通畅，快速透过

5、机动车行驶时，除驾驶人应当按规定使用安全带外，同车还有哪些人要使用安全带?()

a□前排乘车人b□后排乘车人c□全部乘车人

六、课后作业

1、当你需要乘坐出租车时，你能够()

a□站在机动车道上拦乘b□站在路口拦乘

c□站在人行道上拦乘

2、当机动车停在机动车道上时，你应当怎样上下车?()

a□从机动车左侧下车b□从机动车右侧上下车

c□只要不妨碍其他车辆和行人通行，左右侧上下车都能够

3、小红在等候乘坐公共汽车时，就应站在(，依次排队

a.机动车道上b.站台或指定位置

c.非机动车道上d.人行道上

4、小杨每一天都经过铁路道口，他在经过铁路道口时就应(

a.快速跨越铁轨b.进入到口，观察后透过

c.一停，二看，三透过

d.在栏杆放下时抢先透过

- a.用手遮挡风光b.闭目缓慢形式
- c.下车靠边避让d.迎着灯光行驶

七、应采取的措施

- 1、提高学生交通安全意识
- 2、明白交通安全有些行为是不安全的
- 3、引导青少年树立正确的价值观、人生观、择业观
- 4、培养青少年自我防范交通安全意识
- 5、一旦不安全的事情发生了，明白就应如何去处理

总结：

透过此次安全教育，期望对同学们有所启示，了解生命的可贵，掌握有关的交通安全知识，正确应对自己所碰到的困难，选取正确的解决问题的方法，建立正确的认知，树立用心的人生观和价值观。

文明离校班会心得篇五

- 1、通过对火灾事件的了解，知道发生火灾的主要原因，提高学生的防火意识，明确防火自救的重要性。
- 2、认识各种灭火设备，掌握一些消防安全常识及灭火、防火自救的方法。学会本领，化险为夷。提高学生的自救意识，培养应变能力。
- 3、学习利用各种方法查阅、收集、处理信息资料，培养学生

搜集和处理信息能力、获取新知识能力、交流与合作能力。培养学生积极主动的参与意识及认真负责的科学态度与科学道德。

1、提前布置学生去上网搜集今年发生的重大火灾事件并了解其惨重的后果

1、学生对自己收集的资料和知识进行展示和介绍

2、设计与环境布置

3、用多媒体展示一个危险的标志作为背景布置

1课时

1、展示各种火灾现场图片，师：看了这些图片，你想说什么？你在哪里还看到过这样惨不人睹的场面？有什么感受？（指名后小组交流。）

2、展示另一系列图片关于消防员救火的场面。（包括森林、楼房等）

3、师：是呀！天有不测风云，人有旦夕祸福！生命如此美丽，但又是如此脆弱。我们要珍惜宝贵的生命，提高防火意识，象图片中的消防员一样掌握一些自救逃生的方法。

1、教师引导学生利用各种途径收集有关“火”的书籍、期刊、报刊杂志等，并加以研读。

2、以小组为单位归纳整理出自己收集到的资料，并制作成防火手册或编一份防火宣传手抄报。如：“火”的可怕，“火”的预防，灭“火”的方法，逃生常识及发生火灾时如何拨打求助电话。

3、手册、手抄报完成后，请老师或家长予以签名、鼓励，并

于适当的时间在校园内展示。

1、抢答题。(老师提供部分问题，学生可适当补充。)

(1) 生活中的哪些因素会引起火灾?

(2) 一旦发生火灾，要迅速拨打什么电话号码?

(3) 扑救时是先救人还是救物?先断电还是先救火?

(4) 电话报警时要注意报清、报全哪些信息?

(5) 列举几种逃生方法。如：关门求生、从窗户逃生、安全出口逃生等。

2、判断题。(学生也可补充题目。)

(1) 禁止学生携带烟花、爆竹、砸炮、火柴等易燃易爆物品。

(2) 有一天，某小学四年级学生到某山林去野炊。

(3) 报警时报警人的姓名和电话号码可以不说明。

(4) 发生火灾时，不要盲目开窗开门，用湿毛巾、衣服等衣物包住头脑，尤其是口鼻部。

(5) 家用电器起火，应马上关掉电源开关，千万不要往电器上泼水。

3、运用自己已经掌握的各种灭火设备知识及灭火方法，组织学生表演模拟灭火(制作道具，学生扮演火魔和灭火英雄。)

4、引领学生在校园内考察逃生路线，并制作逃生路线图和逃生路标。评选出最佳路线图加以记分。

- 1、逃生演练。要求：学生统一身着运动衣、运动鞋。
- 2、在体育委员带领下做好准备活动。
- 3、放置火灾道具。
- 4、查看逃生路线。
- 5、在老师带领下分组疏散逃生。
- 6、小结，评价。谈谈收获与体验。

自然是如此美好，生活是如此安宁。然而，躲在和平背后的火魔，正窥视着我们。在所有的自然灾害中，发生频率最高的莫过于火灾。一个小小的火星可以使人类创造的物质、精神财富化为灰烬，可以夺走人最宝贵的生命。因此，增强防火意识，提高防火自救能力，加强防火安全教育至关重要。

消防安全

2019年xx月xx日

：六年级(1)班

- 1、让同学们收集有关消防事故的新闻，找有关主题的视频和资料。
- 2、了解一些基本的消防知识。

活动方法： 分析法、讨论法、演示法

在几年发生的火灾伤害事件中，由于小学生缺少相关的消防知识，造成惨痛的教训。消防安全教育主题班会在发生火灾时，缺少面对火灾的避险知识，错失了关键的逃险时间，造成不可挽回的损失，所以小学生从小掌握相关的消防知识很

重要。只有掌握了相关的消防知识，才可以在生活中避免火灾，或者当面对火灾时才能从容应对，保护自己的生命安全。

1、通过读新闻、消防安全知识抢答等形式引起同学们对消防安全的重视。

2、通过本次班会活动，使同学们了解一些基本的消防规则，知道发生火灾后应该怎样做，平时注意怎样预防火灾。

亲爱的同学们，火是人类的朋友，它带给我们光明，推动着人类社会走向文明。但火，能烧掉茂密的森林，广阔的草原，高大的楼房，甚至夺取人们宝贵的生命和健康。失去控制的火还会成为一种具有很大破坏力的灾害。那应该怎样防火，救火呢？今天的班会，我们大家就一起来讨论一下吧。

大家听，刚才的事件多么的触目惊心。是的。火，既是我们人类的朋友，但有时也会成为我们的敌人。但只要我们时常做个有心人，把用火安全记在心间，就能防患于未然，火就不会那么可怕了。

那么作为小学生，我们应该怎样防火呢？(学生讨论)

下面我来读一下《小学生消防安全》的部分内容：

- 1、不要随身携带火柴、打火机等火种等入校。
- 2、认识安全标志，不到有危险标志的地方玩，如高压电等。
- 3、不玩火，不在有易燃物的地方放焰火。
- 4、不破坏消防器材。
- 5、提醒家人不要乱丢烟头。
- 6、学生不要吸烟，躲藏起来吸烟更危险。

7、点燃的蜡烛、蚊香应放在专用的架台上，不能靠近窗帘、蚊帐等可燃物品。

8、到床底、阁楼处找东西时，不要用油灯、蜡烛、打火机等明火照明。

9、离家或睡觉前要检查电器具是否断电，燃气阀门是否关闭，

10、使用电灯时，灯泡不要接触或靠近可燃物。

11、发现燃气泄漏时，要关紧阀门，打开门窗，不可触动电器开关和使用明火。

12、使用电热毯的连续时间一般不超过4个小时；使用完毕之后要注意切断电源。

那么，发生火灾时，我们该怎么办呢?(学生讨论)

发生火灾时，我们应沉着冷静，采用科学的自救措施逃生。

1. 井然有序撤离火场，不要大声喊叫，以防吸入烟雾窒息。

2. 弄清楼层通道出口，不要盲目乱跑、不要盲目开门。

3. 冲出楼房时，要用湿毛巾捂住口鼻，低势跑行。

4. 楼梯火小，就冲出去，火大就用绳子、被单等从窗口、凉台上滑下。

5. 身上着火，要脱掉衣服，或在地上打滚压灭火

1、发生火灾时，是盲目开窗开门，还是用湿毛巾、捂住嘴?(用湿毛巾、捂住嘴)

2、扑救时，是先救人还是救物?(先救人)

3、起火时，是先断电还是先救火?(先断电)

4、你能说出几种逃生方法吗?。(关门求生、从窗户逃生、安全出口逃生)

5、你们知道吗?我们有哪些自救方法吗?(1、疏散逃生2、就地打滚3、捂住口鼻，贴近地面)

今天这次班会，我们学会了许多消防知识，但光我们知道还不行。我们还要把学到的这些知识传给身边每个人，传到千家万户，让更多的人加入我们的行列中来，让安全记心间，让灾难站一边，让幸福永在身边!

文明离校班会心得篇六

1. 最好有家长或老师带领，活动时要遵守游乐场的安全规定。
2. 要选择经国家检测合格，比较安全、正规的游乐场。
3. 参加每一项活动，都要严格按照规定采取保险措施，例如系好安全带、锁好防护栏等、不要开玩笑或冒险做出一些危险的举动。
4. 患病或身体不适时，不要勉强参加活动。

游戏时如何保证安全?

游戏是同学们生活中的重要内容，在游戏中也要树立安全观念：

1. 要注意选择安全的场所。要远离公路、铁路、建筑工地、工厂的生产区；不要进入枯井、地窖，防空设施；要避开变压器、高压电线；不要攀爬水塔、电杆、屋顶、高墙；不要靠近深湖（潭、河、坑）、水井、粪坑、沼气池等。这些地

方非常容易发生危险，稍有不慎，就会造成伤亡事故。

2. 要选择安全的游戏来做。不要做危险性强的游戏，不要模仿电影、电视中的危险镜头，例如扒乘车辆、攀爬高的建筑物、用刀棍等互相打斗、用砖石等互相投掷、点燃树枝废纸等。这样做的危险性很大，容易造成预料不到的恶果。

3. 游戏时要选择合适的时间。游戏的时间不能太久。这样容易过度疲劳，发生事故的可能性就会大大增加。最好不要在夜晚游戏，天黑视线不好，人的反应能力也降低了。容易发生危险。

放风筝应该注意什么？

1. 不要在公路或铁路两侧放风筝。公路上来往车辆多，情况复杂，铁路上也常有火车通过。许多同学为了把风筝放起来，只顾向前奔跑，还有的同学喜欢拉着风筝线倒退着走，这时如果有火车或汽车通过，就容易出交通事故。

2. 不要到农村场院内放风筝。农忙时，场院内有许多临时安装的电灯、电闸等。如果不注意，风筝搭上电线，造成短路，不但有触电的危险；还有可能引起火灾。

3. 不能在设置高压线的地方放风筝。这些地段高压线密集，若风筝搭在高压线上，容易造成人员伤亡和电器设备的损坏。

燃放烟花爆竹如何保证安全？

1. 儿童燃放爆竹时应该由大人带领。

2. 烟花爆竹应该存放在远离火源的安全地方，不能放在炉火旁。

3. 为了防止发生火灾，严禁在阳台、室内、仓库、场院等地

方燃放鞭炮。也不允许在商店、影剧院等公共场所燃放。

4. 严禁用鞭炮玩打“火仗”的游戏，这样做很容易伤人。
5. 燃放时，应将鞭炮放在地面上，或者挂在长杆上，不要拿在手里，这样做很危险，容易发生伤害。
6. 点燃鞭炮后，若没有炸响，在未确认不存在安全问题以前，不要急于上前查看。
7. 燃放烟花爆竹，不要横放、斜放，也不要燃放“钻天猴”之类的升空高、射程远的难以控制的品种，以防止引起火灾或炸伤人。

上体育课时衣着上应注意些什么？

上体育课大多是全身性运动，活动量大，还要运用很多体育器械，如跳箱、单双杠、铅球……所以为了安全，上课时衣着有一定的讲究。

1. 衣服上不要别胸针、校徽、徽章等。
2. 上衣、裤子口袋里不要装钥匙、小刀等坚硬、尖锐锋利的物品。
3. 不要佩戴各种金属的或玻璃的装饰物。
4. 头上不要戴各种发卡。
5. 患有近视眼的同学，如果不戴眼镜可以上体育课，就尽量不要戴眼镜。如果必须戴眼镜，做动作时一定要小心谨慎。做垫上运动时，必须摘下眼镜。
6. 不要穿塑料底的鞋或皮鞋，应当穿球鞋或一般胶底布鞋。

7. 衣服要宽松合体，最好不穿钮扣多、拉锁多或者有金属饰物的服装。有条件的应该穿着运动服。

上体育课应注意哪些安全事项？

体育课在中小学阶段是锻炼身体、增强体质的重要课程。体育课上的训练内容是多种多样的，因此安全上要注意的事项也因训练的内容、使用的器械不同而有所区别。

1. 短跑等项目要按照规定的跑道进行，不能串跑道。这不仅仅是竞赛的要求，也是安全的保障。特别是快到终点冲刺时，更要遵守规则，因为这时人身体的冲力很大，精力又集中在竞技之中，思想上毫无戒备，一旦相互绊倒，就可能严重受伤。

2. 跳远时，必须严格按老师的指导助跑、起跳。起跳前脚要踏中木制的起跳板，起跳后要落入沙坑之中。这不仅是跳远训练的技术要领，也是保护身体安全的必要措施。

3. 在进行投掷训练时，如投手榴弹、铅球、铁饼、标枪等，一定要按老师的口令进行，令行禁止，不能有丝毫的马虎。这些体育器材有的坚硬沉重，有的前端装有尖利的金属头，如果擅自行事，就有可能击中他人或者自己被击中，造成受伤，甚至发生生命危险。

4. 在进行单、双杠和跳高训练时，器械下面必须准备好厚度符合要求的垫子，如果直接跳到坚硬的地面上，会伤及腿部关节或后脑。做单、双杠动作时，要采取各种有效的方法，使双手握杠时不打滑，避免从杠上摔下来，使身体受伤。

5. 在做跳马、跳箱等跨跃训练时，器械前要有跳板，器械后要有保护垫，同时要有老师和同学在器械旁站立保护。

6. 前后滚翻、俯卧撑、仰卧起坐等垫上运动的项目，做动作

时要严肃认真，不能打闹，以免发生扭伤。

7. 参加篮球、足球等项目的训练时，要学会保护自己，也不要争抢中蛮干而伤及他人。在这些争抢激烈的运动中，自觉遵守竞赛规则对于安全是很重要的。

参加运动会要注意什么？

运动会的竞赛项目多、持续时间长、运动强度大、参加人数多，安全问题十分重要。

1. 要遵守赛场纪律，服从调度指挥，这是确保安全的基本要求。

2. 没有比赛项目的同学不要在赛场中穿行、玩耍，要在指定的地点观看比赛，以免被投掷的铅球、标枪等击伤，也避免与参加比赛的同学相撞。

3. 参加比赛前做好准备活动，以使身体适应比赛。

4. 在临赛的等待时间里，要注意身体保暖，春秋季节应当在轻便的运动服外再穿上防寒外衣。

5. 临赛前不可吃得过饱或者过多饮水。临赛前半小时内，可以吃些巧克力，以增加热量。

6. 比赛结束后，不要立即停下来休息，要坚持做好放松活动，例如慢跑等，使心脏逐渐恢复平静。

7. 剧烈运动以后，不要马上大量饮水、吃冷饮，也不要立即洗冷水澡。

参加集体劳动等社会实践如何保证安全？

1. 参加社会实践活动，同学们将面对许多自己从未接触过的

或不熟悉的事情，要保证安全，最重要的是遵守活动纪律，听从老师或有关管理人员的指挥，统一行动，不各行其事。

2. 参加社会实践活动，要认真听取有关活动的注意事项，什么是必须做的，什么是可以做的，什么是不允许做的，不懂的地方要询问、了解清楚。

3. 参加劳动，同学们必然要接触、使用一些劳动工具、机械电器设备，在这个过程中，要仔细了解它们的特点、性能、操作要领，严格按照有关人员的示范，并在他们的指导下进行。

4. 对活动现场一些电闸、开关、按钮等，不随意触摸、拨弄，以免发生危险。

5. 注意在指定的区域内活动，不随意四处走动、游览，防止意外发生。

外出活动如何防止中暑？

中暑是人持续在高温条件下或受阳光暴晒所致，大多发生在烈日下长时间站立、劳动、集会、徒步行军时。轻度中暑会感到头昏、耳鸣、胸闷、心慌、四肢无力、口渴、恶心；重度中暑可能会伴有高烧、昏迷、痉挛等。

户外活动如何防止中暑呢？

1. 喝水。大量出汗后，要及时补充水分。外出活动，尤其是远足、爬山或去缺水的地方，一定要带够充足的水。条件允许的话，还可以带些水果等解渴的食品。

2. 降温。外出活动前，应该做好防晒的准备，最好准备太阳伞、遮阳帽，着浅色透气性好的服装。外出活动时一旦有中暑的征兆，要立即采取措施，寻找阴凉通风之处，解开衣领，

降低体温。

3. 备药。可以随身带一些仁丹、十滴水、藿香正气水等药品，以缓解轻度中暑引起的症状。如果中暑症状严重，应该立即送医院诊治。

手脚冻僵了应该怎么办？

1. 应该回到温暖的环境中去，使冻僵部位的温度慢慢回升。
2. 如果在野外，应当设法用大衣等将手脚包裹起来，还可以互相借助体温使冻僵的手脚暖和过来。
3. 最有效的方法是用手搓，通过摩擦增加温度，促进自身的血液循环，以恢复正常。

掉进冰窟窿里怎么办？

1. 不要惊慌，保持镇定，要大声呼救，争取他人相救。
2. 应当用脚踩冰，使身体尽量上浮，保持头部露出水面。
3. 不要乱扑乱打，这样会使冰面破裂加大。要镇静观察，寻找冰面较厚、裂纹小的地点脱险。此时，身体应尽量靠近冰面边缘，双手伏在冰面上，双足打水，使身体上浮，全身呈俯卧姿势。
4. 双臂向前伸张，增加全身接触冰面的面积，一点一点爬行，使身体逐渐远离冰窟。
5. 离开冰窟口，千万不要立即站立，要卧在冰面上，用滚动式爬行的方式到岸边再上岸，以防冰面再次破裂。
6. 年龄较小的同学发现有人遇险，不可贸然去救，应高声呼喊成年人相助。在紧急的情况下，救人的正确方法是将木棍、

绳索等伸给落水者，自己应趴在冰面上进行营救，要防止营救他人时冰面破裂致使自己落水。

游泳时遇到意外怎么办？

1. 遇到意外要沉着镇静，不要惊慌，应当一面呼唤他人相助，一面设法自救。
2. 游泳发生抽筋时，如果离岸很近，应立即出水，到岸上进行按摩；如果离岸较远，可以采取仰游姿势，仰浮在水面上尽量对抽筋的肢体进行牵引、按摩，以求缓解；如果自行救治不见效，就应尽量利用未抽筋的肢体划水靠岸。
3. 游泳遇到水草，应以仰泳的姿式从原路游回。万一被水草缠住，不要乱蹦乱蹬，应仰浮在水面上。一手划水，一手解开水草，然后仰泳从原路游回。
4. 游泳时陷入漩涡，可以吸气后潜入水下，并用力向外游，待游出漩涡中心再浮出水面。
5. 游泳时如果出现体力不支、过度疲劳的情况，应停止游动，仰浮在水面上恢复体力，待体力恢复后及时返回岸上。

被蛇咬伤了怎么办？

毒蛇有毒牙和毒腺，头部大多为三角形，颈部较细，尾部较短粗，色斑较鲜艳，牙齿较长。被毒蛇咬伤的，一般可在患处发现有2—4个大而深的牙痕，局部疼痛。

被无毒蛇咬伤的，一般有两排“八”字形牙痕。小而浅，排列整齐，伤处无明显疼痛。对一时无法确定的，则应按毒蛇咬伤处理。

1. 立即就地自救或互救，千万不要惊慌、奔跑，那样会加快

毒素的吸收和扩散。

2. 立即用皮带、布带、手帕、绳索等物在距离伤口3-5厘米的地方缚扎，以减缓毒素扩散速度。每隔20分钟需放松2-3分钟，以避免肢体缺血坏死。
3. 用清水冲洗伤口，用生理盐水或高锰酸钾液冲洗更好。此时，如果发现有毒牙残留必须拔出。
4. 冲洗伤口后，用消过毒或清洁的刀片，连结两毒牙痕为中心做“十”字形切口，切口不宜太深，只要切至皮下能使毒液排出即可。
5. 有条件的话，可以用拔火罐或者吸乳器反复抽吸伤口，将毒液吸出。紧急时也可用嘴吸，但是吸的人必须口腔无破溃，吐出毒液后要充分漱口。吸完后，要将伤口温敷，以利毒液继续流出。
6. 可点燃火柴，烧灼伤口，破坏蛇毒。
7. 尽快食用各类蛇药，咬伤24小时后再用药无效。同时可用温开水或唾液将药片调成糊状，涂在伤口周围的2厘米处，伤口上不要包扎。
8. 经处理后，要立即送附近医院。

被狗咬伤了怎么办？

1. 一般情况下很难区别是否被疯狗咬伤，所以一旦被狗咬伤，都应按疯狗咬伤处理。
2. 被狗咬伤后，要立即处理伤口，首先在伤口上方扎止血带（可用手帕、绳索等代用），防止或减少病毒随血液流入全身。

3. 迅速用洁净的水或肥皂水对伤口进行流水清洗，彻底清洁伤口。对伤口不要包扎。
4. 迅速送往医院进行诊治，在24小时内注射狂犬病疫苗和破伤风抗毒素。